

# Pikanter Muffin

Zubereitungszeit: 10 min

Möglich für: 1.-6. Woche

## Zutaten für 12 Muffin

<b>1</b>	Paprika
<b>12</b>	Vollei
<b>1</b>	Frühlingszwiebel
<b>7 – 8</b>	Cherrytomaten
<b>1</b>	Handvoll Babyspinat
<b>Gewürze</b>	Salz, Pfeffer nach Belieben
<b>200g</b>	Hüttenkäse

## Zubereitung

1. Gemüse waschen und kleinschneiden
2. Muffinform einfetten
3. Gemüse mit Käse in die Formen verteilen
4. Eiklar und Eigelb in eine Schüssel und verquirlen
5. Eiermasse über die Gemüse-Käsemischung geben
6. Nach Belieben würzen
7. Bei 200 Grad für 15min backen

## Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Käses, dass du hier auf die angegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst.
- Iss dein Obst und deine Nüsse noch zusätzlich.